

STUDI FENOMENOLOGI PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA DI SURABAYA

¹Astrida Budiarti, ²Sri Anik, ³Ni Putu Gita Wirani
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya
E-mail : astridabudiarti29@gmail.com

Abstract: Anemia is a major health problem that occurs in society and is often found throughout the world, especially in developing countries like Indonesia. Anemia is more common in adolescent girls compared to adolescent boys. Some research results in several regions in Indonesia show the high prevalence of anemia in adolescent girls. Ministry of health republic of Indonesia (2013) shows the national prevalence of anemia in all age groups is 21.70%. The prevalence of anemia in women is relatively higher (23.90%) compared to men (18.40%). This study aims to analyse the experience of adolescents who experience anemia in Surabaya. The research method used is a qualitative method with a descriptive phenomenological design. Data collected by the semi-structured interview method and analyzed by using the Colaizzi's method. The results showed the causes of anemia such as knowledge, nutritional intake, diet, menstruation, nutritional status, micronutrient Fe, and socioeconomic conditions. Education should be emphasized on nutrition so that students not only know but can apply it in real life. In addition, the use of student activity units in the health sector such as the volunteer corps in running a program to give Fe tablets to female students every month to reduce the incidence of anemia.

Key words: Anemia, female, teenager

Abstrak: Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Beberapa hasil penelitian di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan masih tingginya prevalensi anemia pada remaja putri. Kemenkes RI (2013) menunjukkan angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70%. Prevalensi anemia pada perempuan relatif lebih tinggi (23,90%) dibanding laki-laki (18,40%). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan faktor penyebab terjadinya anemia di Surabaya dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Data dikumpulkan dengan metode interview semi terstruktur dan dianalisis menggunakan tehnik analisa data Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan penyebab kejadian anemia seperti pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, menstruasi, tablet Fe, status gizi, dan sosial ekonomi. Edukasi tentang gizi ditekankan agar mahasiswa tahu dan dapat mengaplikasikannya di dalam kehidupan nyata. Selain itu pemanfaatan Unit Kegiatan Mahasiswa di bidang kesehatan seperti dalam menjalankan program pemberian tablet Fe pada mahasiswa putri setiap bulan untuk mengurangi kejadian anemia.

Kata Kunci : Anemia, Remaja, Putri

LATAR BELAKANG

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kelainan tersebut penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat

besi harian (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Penduduk dunia yang mengalami anemia berjumlah sekitar 30% atau 2,20 miliar orang dengan sebagian besar diantaranya tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia secara global sekitar 51% (Suryani, Hafiani, & Junita, 2017). Data WHO dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7% (WHO, 2008). Kemenkes RI (2013) menunjukkan angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70%. Prevalensi anemia pada perempuan relatif

lebih tinggi (23,90%) dibanding laki-laki (18,40%).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah, aktivitas fisik menurun.

Program pemberian tablet tambah darah bagi remaja kembali digalakkan dengan target pemberian secara nasional. Remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu 1 kali seminggu dan 1 kali sehari ketika masa menstruasi. Namun fakta dilapangan tablet tambah darah hanya berfokus pada ibu hamil saja, sedangkan untuk remaja putri belum dilakukan secara maksimal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif yang digunakan adalah fenomenologi deskriptif. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia di Surabaya. Sampel dipilih dengan tehnik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan metode interview semi terstruktur dan dianalisis menggunakan tehnik analisa data Colaizzi. Responden didapatkan 10 responden dengan pertimbangan telah terjadi saturasi data.

HASIL

Berbagai tema yang ditemukan sebagai penyebab anemia pada remaja adalah pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, menstruasi, status gizi, dan sosial ekonomi.

Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan mereka sehari-hari. Pemilihan makanan yang tidak tepat memiliki pengaruh terhadap ketidakcukupan asupan

gizi termasuk asupan zat besi. Tidak menutup kemungkinan jika anemia yang diderita oleh para partisipan disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat karena pengetahuan yang minim yang dimiliki partisipan tentang anemia ataupun zat gizi. Selain itu juga karena persepsi yang salah tentang penyebab anemia. Seperti ungkapan responden berikut:

"kurang makan buah dan sayur...karena di buah dan sayur kan mengandung zat besi...jadi saya berfikir zat besinya itu kurang" (P2)

"kurang asupan makanan yang bergizi kak" (P3)

"gaya hidup dan pola makan mbak" (P4)

"bisa karena kurang makan sayur...bisa karena kecapek'an....bisa karena pola hidup kurang gerak kak" (P7)

Asupan zat gizi partisipan seperti asupan energi, protein, vitamin c dan zat besi tergolong defisit dari hasil wawancara FFQ. Sebagian besar partisipan tidak memperhatikan asupan makanan. Seperti ungkapan partisipan berikut :

"sarapan kak, tapi cuma makan pisang....itu yang jarang..jadi langsung makan siang di kampus biasanya kak...soalnya mual kalau sarapan pagi kak" (P1)

"kalau posisi tidak dirumah pada saat ngampus...kan di asrama kak...jadi tidak sarapan kak, kalau di rumah rutin kak" (P3)

"endak pernah sarapan pagi...langsung makan siang...karena takut kesiangan berangkat kuliah" (P4)

"tidak pernah sarapan pagi kak" (P5)

"jarang kak...soalnya takut telat" (P7)

"kadang sarapan kadang enggak...untuk sarapan saya makan telur dan sayur kak" (P9)

Beberapa perilaku partisipan yaitu perilaku kebiasaan minum teh dan kopi, seperti ungkapan responden berikut ini:

"suka kopi kak, kalo abis makan siang itu minum kopi item kak...di kampus juga gitu...hampir setiap hari kak, sehari itu pasti harus ada kopi kak"(P1)

"saya lebih suka teh kak, seminggu satu kali minum teh paling setelah makan malam"(P3)

"minum teh kak...seminggu dua kali minumnya, gak mesti kak...kalau nganggur baru buat teh"(P7)

“saya biasa minum kopi, tapi tidak sering...paling satu kali seminggu...itu pun jika begadang mengerjakan tugas”(P9)

“saya suka minum teh dan kopi, kadang seminggu dia sampai 3 kali ketika saya ingin saja”(P10)

Kondisi menstruasi yang bayak dengan disertai keluhan pusing juga diungkapkan oleh partisipan.

“banyak saat menstruasi, kadang saat menstruasi sering nggliyeng(pusing)dan lemas...”(P1)

“Ada keluhan juga waktu menstruasi...”(P4)

Kondisi lain yang terjadi pada responden adalah semua responden sama sekali tidak pernah mengkonsumsi rutin tablet Fe, seperti yang diungkapkan partisipan berikut ini:

“Saya tidak pernah mengkonsumsi tablet penambah darah..., ga tau bisa mencegah ya...”(P6)

“ Vitamin penambah darah, saya belum pernah mengkonsumsi secara rutin seminggu sekali...ya seingat dan keluhan berat saja dikonsumsinya..”(P6)

Gambaran status gizi masing masing partisipan sebagian besar normal, hanya dua partisipan yang berstatus gizi gemuk ringan dan satu partisipan yang berstatus gizi kurang ringan. Dalam penelitian ini, sosial ekonomi partisipan digambarkan seperti karakteristik orang tua yang terdiri dari gambaran pendidikan, pekerjaan, serta pendapatan orang tua.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein seluruh responden kurang dari AKG. Tidak ada satupun partisipan yang memiliki tingkat konsumsi protein yang baik, maka hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia yang mereka derita.

Hasil penelitian ini, sesuai dengan penelitian Bridges (2008), yang menyatakan bahwa kurangnya asupan protein dapat mengakibatkan transportasi zat besi dalam tubuh menjadi terlambat dan tidak berjalan baik, sehingga akan menyebabkan timbulnya defisiensi zat besi, dari defisiensi zat besi tersebut menyebabkan kadar Hb dalam darah menurun. Berdasarkan hasil penelitian

Rohimah & Haryati (2014) menunjukkan konsumsi zat besi hem dan non hem dalam diet harian terhadap nilai hemoglobin pada remaja putri memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan pentingnya peranan zat besi hem dalam pembentukan hemoglobin.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa asupan vitamin C seluruh partisipan digolongkan kurang. Hal ini dikarenakan kebiasaan informan yang jarang makan sayur dan buah. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan vitamin C. Peranan vitamin C dalam proses penyerapan zat besi yaitu membantu mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH di dalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Almatsier, 2009)

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Sama dengan asupan vitamin C, dalam penelitian ini juga di dapatkan hasil bahwa asupan zat besi seluruh partisipan tergolong defisit karena < 60 %. Asupan zat besi yang defisit merupakan faktor yang paling menentukan seluruh partisipan menderita anemia. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Feriani (2004), dan Kwatrin (2007), yang mana mereka mendapatkan hasil bahwa asupan zat besi merupakan faktor terjadinya anemia pada remaja putri.

Perilaku makan dan minum menjadi salah satu faktor terjadinya anemia pada remaja. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi setiap hari dengan kejadian anemia. Penelitian Tandirerung, Mayulu, & Shirley E. S. Kawengin, (2013) bahwa anak yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi akan lebih mudah mengarah ke anemia dibandingkan dengan anak yang memiliki kebiasaan makan pagi. Diketahui bahwa sebagian partisipan tidak terbiasa sarapan pagi, dikarenakan tidak sempat bahkan tidak terbiasa sarapan pagi.

Selain itu Sebagian besar partisipan memiliki kebiasaan minum teh atau kopi satu sampai dua hari sekali setelah

makan. Sebagian besar minum teh jika sedang ingin saja, namun terdapat sebagian kecil lainnya memiliki kebiasaan minum kopi rutin setelah makan.

Zat yang dapat menghambat penyerapan besi atau inhibitor antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi. Kopi dan teh yang mengandung tanin dan oksalat merupakan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat. Hasil penelitian Royani, Irwan, & Arifin (2016) menunjukkan bahwa semakin banyak frekuensi konsumsi teh yang diminum serta jarak waktu yang dekat antara konsumsi teh setelah makan yang rutin dilakukan maka resiko kejadian anemia semakin tinggi.

Siklus menstruasi normal dialami satu kali dalam sebulan, maka dari itu dapat dikatakan frekuensi atau siklus menstruasi perempuan usia reproduksi adalah satu kali sebulan. Namun, menstruasi yang abnormal dapat mengakibatkan meningkatnya kehilangan sel darah merah karena adanya perdarahan. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa menstruasi yang dialami oleh partisipan merupakan salah satu faktor penentu dari anemia yang mereka derita, sejalan dengan hasil penelitian Satyaningsih (2007) dan Dilla Nursari (2009), bahwa remaja putri dengan frekuensi haid yang tidak normal memiliki resiko 2,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang frekuensi haidnya normal.

Jika dilihat dari pendidikan, dan pendapatan yang bervariasi, rendah maupun tinggi, serta pekerjaan tetap ataupun tidak tetap dari orangtua partisipan, karakteristik orangtua tidak dapat dijadikan sebagai salah satu faktor yang menentukan seseorang menderita anemia. Diketahui bahwa sebagian besar partisipan status gizinya adalah normal,

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. (2016). *Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB*.
 Andaruni, N. Q. R., & Nurbaety, B. (2018). Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (FE), Vitamin C dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Mataram.

hanya dua orang yang berstatus gizi lebih dan satu orang berstatus gizi kurang.

Hasil penelitian Restuti & Susindra (2016) menunjukkan sebanyak 45 subyek memiliki status gizi normal dan tidak anemia, namun masih terdapat 17 subyek yang memiliki status gizi normal tetapi anemia, penyebab anemia tidak hanya disebabkan oleh asupan tetapi juga faktor genetik atau karena penyakit. Kebiasaan makan pada remaja putri yang salah juga berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan dan status gizi. Dimana remaja putri sering mengkonsumsi *junk food* yang kaya akan kandungan energi tetapi sangat minim kandungan vitamin dan mineral sehingga belum tentu remaja putri yang mempunyai status gizi normal tidak mengalami defisiensi zat besi ataupun mineral.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat beberapa faktor penyebab kejadian anemia yang dialami remaja yaitu kurangnya pengetahuan anemia dan asupan gizi sehingga mempengaruhi pemilihan dalam konsumsi makanan yang bergizi, tidak terbiasanya sarapan pagi, adanya kebiasaan minum teh dan kopi yang dilakukan remaja menjadi penyebab terhambatnya proses penyerapan zat besi di dalam tubuh, serta asupan beberapa zat gizi seperti energi, protein, dan vitamin C yang kurang dari AKG serta asupan zat besi yang defisit pada masing-masing partisipan serta tidak rutinnya remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe merupakan faktor utama menyebabkan partisipan menderita anemia. Hasil penelitian ini bisa sebagai bahan masukan untuk lebih intensif dalam memberikan edukasi pada remaja terkait anemia, serta meningkatkan program pemberian tablet Fe pada remaja setiap bulan untuk mengurangi kejadian anemia.

Midwifery Journal, 3(2), 104–107.

Dilla Nursari. (2009). *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Ersila, W., & Prafitri, L. D. (2017). *Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada*

- Remaja Di Kabupaten Pekalongan*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Fadila, I & Kurniawati, H. (2018). Analisis Pengetahuan Gizi Terkait Pedoman Gizi Seimbang dan Kadar Hb Remaja Putri. *Jurnal Biotika*, 16. No 1(2).
- Fadila, I., & Heny Kurniawati. (2016). *Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu*. 78–89.
- Fikawati, S., Syafiq, A., Nurjuaida, S., Kesehatan, D., Tangerang, K., & Barat, J. (2004). Pengaruh Suplementasi Zat Besi Satu dan Dua Kali Per Minggu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Yang Menderita Anemia. *Uneversa Medicina*, 24(4), 167–174.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2011). *Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia Suplementasi Besi untuk Anak* (IDAI, Ed.). Jakarta.
- Kemkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS. *Direktorat Gizi Masyarakat*.
- Kristy Melly Putri. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas PAAL Merah I Kota Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*, 7(01).
- Lestari, D. I. N. (2018). *Analisi Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban*. Universitas Airlangga.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Jurnal MKMI*, 14(1), 1–8.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(2).
- Rohimah, Y. T., & Haryati, D. S. (2014). *Pengaruh Pemberian Zat Besi Hem dan Non Hem pada Diet Harian Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri yang Mengalami Anemia*. 3, 150–154.
- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2016). *Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah Makan Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri*.
- Satyaningsih, E. (2007). *Anemia Gizi Pada Remaja Putri Smk Amaliyah Sekadau Kalimantan Barat Tahun 2007*. Depok.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Suryant, Y., A, I. N., Suryani, & Minfadlillah, I. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTS Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Tandirerung, E. U., Mayulu, N., & Shirley E. S. Kawengin. (2013). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid SD Negeri 3 Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 1(1), 53–58.
- Triwinarni, C., Hartini, N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67.
- WHO [World Health Organization]. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993-2005*.